

# 霍桑效应对提高青少年高尔夫综合技能及应用研究

凌小盼 杨阳

四川旅游学院（四川 成都 610000）

**【摘要】**：“霍桑效应”是指在学习高尔夫球时，发现自己被他人注视的个体，会有一种改变自己的行为，从而产生努力提升自己的心态，而霍桑效应则可以治疗抑郁、自卑、紧张等各种心理问题，提高运动员的自信心和稳定性，高效发挥自身实力，并且能持之以恒的练球，保持进步不松懈，从而达到综合技能提高。本文以PGA学院青少年高尔夫球手与ABC高尔夫俱乐部的青年选手为研究对象，从综合技能提高的角度出发，通过专家访谈法，实地考察法，文献资料法，问卷调查法、等研究方法，得出以下结论：霍桑效应能提高高尔夫青少年球手的品格；霍桑效应能养成高尔夫青少年良好的心理素质及心态；霍桑效应能增强高尔夫青少年的自律。

**【关键词】**：霍桑效应；青少年高尔夫；高尔夫心理

\* 基金项目：高尔夫课程教学方法创新与实践（2024年教育部产学研合作协同育人项目，项目编号：241204486142620）

## Hawthorne Effect on Enhancing the Comprehensive Skills of Teenagers in Golf and their Application

Ling Xiaopan, Yang yang

Sichuan Tourism University, Chengdu 610000, China

**Abstract:** The "Hawthorne Effect" refers to the phenomenon in which individuals, when aware of being observed while learning to play golf, tend to modify their behavior, leading to an increased motivation to improve. The Hawthorne Effect can help alleviate various psychological issues such as depression, inferiority, and anxiety, thereby enhancing athletes' confidence and stability, allowing them to perform at their best. Moreover, it encourages consistent practice and sustained progress, ultimately leading to comprehensive skill improvement. This study focuses on junior golfers from the PGA Academy and young players from the ABC Golf Club. From the perspective of comprehensive skill enhancement, the study employs research methods such as expert interviews, field investigations, literature review, and questionnaire surveys. The findings are as follows: The Hawthorne Effect enhances the character of junior golfers; The Hawthorne Effect helps cultivate a positive psychological mindset and mental resilience in junior golfers; The Hawthorne Effect strengthens the self-discipline of junior golfers.

**Keywords:** Hawthorne Effect; Junior golf; Golf psychology

## 1 引言

二十至三十年代，美国的研究者在芝加哥的西电公司的霍桑工厂里，对工作条件、社会因素和生产性利益之间的关系进行了实验，并被称为“霍桑效应”。一种心理学上的试验效果，就是人们在发现自己被观察时，会产生一种变化。本文从“霍桑效应”心理学的理论基础上，对“霍桑效应”进行了拓展和创新应用，并以青少年高尔夫球训练为例，阐述了“霍桑效应”在青年高尔夫球训练中的应用。目的在于帮助高尔夫球教练员掌握和掌握其心理发展的规律，恰当地应用心理学的专业知识，使其理论与实践相结合，不断地开展高尔夫球教学，探索学高尔夫球的科学化、专业化。通过运用心理学的霍桑效应，在日常的数学教学中多注意每一个学生，在老师的指导下，能让他们主动地改变自己的学习习惯和行为，从而建立起良好的学习态度，从而提高他们的学习自信心。尊重每一位同学，提高他们的学习信心。最终逐步实现提高青少年高尔夫学习综合

技能水平及自信心的目的。为了发现霍桑效应对提高高尔夫运动员的综合技能的效用，选取青少年进行对比实验，得出相应的结论与建议。

## 2 研究对象与方法

基于霍桑效应对提高青少年高尔夫综合技能发展的重要性，本文对和霍桑效应的作用进行研究。本章主要介绍研究的主体对象以及研究采用的主要方法。

### 2.1 研究对象

以PGA高尔夫学院精英队中受霍桑效应影响的队员为研究对象，对他们在上课，平日生活及比赛过程中心理活动，技术水平增幅，下场数据，体能和健康状况等进行调查与分析。

### 2.2 研究方法

本文所采用的研究方法有文献资料法、问卷法、归纳总结法、专家访谈法等。

### 2.2.1 文献资料法

通过查阅学校图书馆内以及知网、维普等学术网站以“霍桑效应”以及“青少年高尔夫培训”为关键词，查找这一研究领域的图书、期刊、学位论文等文献的阅读，对运动心理学，运动行为学，以及管理学对于学生综合技能培养等方面进行了了解，以此为基础分析研究教练如何帮助青少年球手更加有效的提高综合技能

### 2.2.2 问卷调查法

结合查询的文献资料中对于霍桑效应的相关介绍，针对青少年高尔夫球手设计的调查问卷，对实验对象的20个青年高尔夫运动员进行调查。选手问卷中主要涉及运动员的年龄、专业等基本状况、训练过程中对于心理活动等的相关状况以及对重要性的认知等方面。发放问卷20份有效问卷20份，有效率100%。

### 2.2.3 专家访谈法

通过面对面访谈和线上交流等方式，将自己制定的访谈提纲咨询于行业专家，根据访谈内容以及重要建议，收集客观的，不带偏见的事实材料，用于研究分析。

## 3 国内外研究现状

### 3.1 研究现状

#### 3.1.1 国内研究现状

霍桑效应在管理学中是一个术语，是指因过分注意而导致工作或业绩提高的情形。根源在于一次管理研究的失败。霍桑效应源于1924年到1933年之间的一系列试验研究，之后乔治埃尔蒙·梅奥教授在1927年到1932年连续研究、分析了霍桑的试验结果。霍桑这个术语来自于美国西部电力公司位于芝加哥的一个试验厂。首先，本实验探讨了工作环境对生产效率的影响，其中包括照明强度、湿度等外界环境的影响，以及心理上的影响（例如休息时间、团队压力、工作时间、管理者的领导能力）。赵湘（2007）霍桑实验表明：在别人看来，善意的谎言和赞美确实能使人产生好感；站在自己的立场上，你可以做你想做的事。你觉得你能达到的程度取决于你的信心和投入程度（李丽丽 2019）。“霍桑效应”的运用不仅限于情感宣泄，还要注意对其进行正确的引导，及时发现和纠正自己的错误观念，培养学生的自我调节能力，从而达到自我教育、自我管理和服务的目的（姜有花 2019）。霍桑效应最有意思的地方是，他帮助我们提高了我们的生活习惯。由于受到了人们的注意，我们就会把坏习惯隐藏起来，给他人一个完美的印象。在日常生活中，我们应该更多地关注周围的同学。因此，在教育上，我应该更多地关注儿童，更多地理解他们的思想，更好地发掘他们的优势（李翠柳 2020），积极的心理暗示甚至比直接的夸奖更能深深地触动后进生的心灵，产生惊人的激励效果，对他

们的学习情绪和心理产生积极影响，激发出他们奋发进取的内驱力，释放出他们更大的学习潜能，使他们的学习自信心和积极性大大提升。

#### 3.1.2 国外研究现状

美国著名的心理学家埃利斯于20世纪50年代创立了“理性情感”，也就是所谓的“ABC理论”。ABC代表的是：“A”代表的是引发的事件，“B”代表的是人们对引发的事件的看法、态度、信念，“C”是由此而来的情感表达和行动。他说：“让我们的负面情感经历（C）并非来自外界的事件（A），而是一系列的信仰内容，如我们对事件的看法、态度、评价（B）。所以，要改变负面的情感经验（C），而不是对引发的事件（A）进行强烈的变化，而要对（B）进行修正，从而使其心情困顿（C）得到修正。心理学家特利普里还通过试验来证实，在他人注意时，他人的自觉会使他们的行动更有效率。《高等教育心理学》援引了心理学家特利普里特的一项研究结果。在特利普里特的试验中，他发现他人参与或集体参与可以提高人的工作效率。他让受试者在三个不同的情况下，骑着自行车跑了25公里。第一个场景是个人骑车时间；第二种情况是，在骑车的时候，有一个人陪着；第三个场景是和别的自行车手一起上路。结果显示，分别按时间计算，平均时速是24英里；一个人在同一时间内的平均时速是31英里；当你和其他人一起跑步的时候，你的平均车速是31.5英里/小时。人们认识到自己被注意，因此更加努力地证明自己，这是一个值得注意的事情，注意力会引起人们的心态变化，内在的变化会引起人们的行动。

### 3.2 研究评述

通过相关文献研究后发现：高尔夫的教练需要掌握心理学知识，需要利用心理学知识从事教学，让教练可以用心理学理念使学员调节自我，完善自我，升华自我，只有心理过关，才能在比赛中取得好成绩。现在高尔夫心理理论还相对较少，且现有的资料无论在理论体系上，还是在实用价值上都存在实用性低的地方。所以需要在理论体系方面，扩大研究范围，增添新的研究概念。霍桑效应在教育培训上面有着相得益彰的作用，当然高尔夫教练也可以用于青少年高尔夫的培训教育工作，霍桑效应不仅仅教导球员在心理调节方面“应该干什么”，既能给球员提供“为什么”会产生这些心理问题的原因解释，切实可行的心理调节和训练方法是提高青少年高尔夫综合技能的实用可靠的路径。

## 4 结果与分析

### 4.1 霍桑效应对心理素质测试与分析

为研究霍桑效应在青少年高尔夫综合技能的提高中所受到的影响，我以PGA青少年精英班项目中的球手与ABC机构的球手为研究对象，分为A、B两类，PGA青少年精英班项目中的十

名球手组成 A 队, ABC 机构的十名球手组成 B 队, 研究时长为十二个月, 研究地点深圳, 东莞观澜湖高尔夫球场, 用对比分析法, 访谈法以表格做数据统计, 分析两种类别的球手, 第一种 A 队的是因为自身实力优秀, 并在实验中受大家包括教练关注的程度较多, 赞誉也相对多, 教练与其交流倾述, 情绪安慰较多。第一种符合产生霍桑效应的三种判定, 一是受关注较多, 二是容易在团队中受到赞誉, 三是能有合适的倾述点, 释放情绪与心理压力。所以把他们列为受霍桑效应影响的队伍, 第二种 B 队的目标与要求在实验中相对较低, 参与比赛较少, 受大众及教练关注度较少, 平时训练积极性能动性相对低, 表现出较为不同的心理, 对此以他们的数据为基础, 通过问卷调查法, 访谈法, 心理测试, 下场表现获得, 分析的霍桑效应与高尔夫综合性水平的提高是否产生作用。

#### 4.1.1 霍桑效应对综合技能测试与分析前期

本此实验前期, 对 PGA 精英班的队员们研究采用的心理健康量表, 由王极盛教授编制, 主要用于评估被观察的青少年球手心理健康状况。量表包含 10 个因子, 它们分别为强迫症状、

偏执、敌对、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力感、适应不良、情绪不稳定、心理不平衡。十个因子分为良好、轻度问题、中等问题、较重问题和严重问题五种程度, 分析时再将这五种程度转化为定量数据进行计算评分, 良好为 5 分、轻度问题为 4 分、中等问题为 3 分、较重问题为 2 分、严重问题为 1 分。然后通过教练员为两队队员的成绩水平通过球洞攻略、选杆、果岭策略、障碍位置、热身环节、专注度、保持专注、补救能力、执行能力、适应环境等十个方面从一到十进行打分满分十分。统计实验过程中 AB 两队成绩水平的变化。

该量表从整体上衡量两队的心理健康水平, 首先, 由研究对象群体就自己近来心理状态的真实情况进行自我评判。针对心理量表得分评定测试者的心理健康水平, 用调查问卷的形式分析 A, B 两队平均测试成绩分, 做结果分析。

在实验前期, 表 1 与表 2 可以看出, AB 两组总体心理健康水平和各心理健康因子水平如下。我们可以发现, AB 两组在实验前期心理健康水平是非常相近的, 两队心理健康水平大致上是一致的, A 队平均分 4.57, B 队平均分 4.51, 都在 4.5 左右。所以在实验的前期两队在同一起跑线上。

表 1 A 队队员前期心理健康量表得分表

A 队队员	强迫症状	偏执	逻辑性	人际关系	抑郁	焦虑	学习压力	适量不良	情绪不稳定	心态不稳定	平均值
A1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A2	4	5	4	5	5	5	5	5	3	5	4.6
A3	5	5	3	5	5	5	4	5	5	3	4.5
A4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4.8
A5	3	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4.5
A6	2	3	5	5	4	5	4	3	5	5	4.1
A7	4	5	5	4	5	5	3	5	5	4	4.5
A8	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	4.7
A9	5	2	2	5	5	4	5	2	5	5	4
A10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
平均值	4.3	4.4	4.4	4.9	4.9	4.7	4.5	4.4	4.7	4.5	4.57

表 2 B 队队员前期心理健康量表得分表

B 队队员	强迫症状	偏执	逻辑性	人际关系	抑郁	焦虑	学习压力	适量不良	情绪不稳定	心态不稳定	平均值
B1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
B2	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4.6
B3	4	5	4	4	5	5	5	5	5	1	4.3
B4	3	5	5	5	5	5	4	5	5	2	4.4
B5	2	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4.2
B6	5	3	5	5	5	5	5	3	5	3	4.4
B7	5	5	3	5	5	2	4	3	3	4	3.9

B8	5	2	5	5	4	5	5	5	5	4	4.5
B9	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4.8
B10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
平均值	4.3	4.2	4.6	4.9	4.9	4.6	4.7	4.4	4.6	3.9	4.51

再来看实验前期，AB两个队伍的成绩水平表现。由表3与表4可以看出，两队成绩水平与我们选取的实验对象情况相符合，A队整体实力与B队在实验前处于同一水平线，A队平均2.94分，B队平均2.92分。

AB两队在实验前，不论是从心理健康水平来看还是成绩水平，都处于同一起跑线，为实验的进行取得了良好的开端，使得后期实验能够进行有效的对比分析。

表3 A队队员前期成绩量表得分表

A队队员	球洞攻略	选杆	果岭策略	障碍位置	热身环节	专注度	保持专注	补救能力	执行能力	适应环境	平均分
A1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2.9
A2	4	3	2	2	3	3	3	2	3	5	3
A3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2.9
A4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3
A5	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2.9
A6	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3.2
A7	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2.7
A8	4	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3.1
A9	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2.8
A10	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2.9
平均分	3	2.9	3	2.9	3	2.8	2.9	2.4	3	3.5	2.94

表4 B队队员前期成绩量表得分表

B队队员	球洞攻略	选杆	果岭策略	障碍位置	热身环节	专注度	保持专注	补救能力	执行能力	适应环境	平均分
B1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2.8
B2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2.8
B3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
B4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3
B5	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2.8
B6	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
B7	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3.2
B8	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2.9
B9	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2.9
B10	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2.8
平均分	3	2.8	2.9	3	3	2.9	3	2.2	3	3.4	2.92

#### 4.1.2 霍桑效应对综合技能测试与分析中期

由表5、表6所示，在本次实验的中期数据中可见，AB两队的心理健康水平渐渐开始出现区别，两个队由最开始的同一心理健康水平转变为两种不同类型。

A队青少年高尔夫球员的总体健康水平和各因子心理健康水平都要比B队明显高，从总体的平均分来看，A队为4.66，B队4.46，A队相比实验前期明显进步并且与B队拉开差距，B

队几乎没有变化甚至还有下降的现象。这是由于A队受到霍桑效应的影响，受到教练员关注度提高：自律的养成，使得他们在训练中越来越勤奋，养成了自我学习的习惯；在训练中情绪也越来越稳定，不会因为情绪的波动影响训练；思维能力也在提高，帮助他们在训练或者比赛中做出最合理的选择。而反观B队，他们中的一些人自律性较差，在训练中常常会出现偷懒现象：情绪不稳定，常常因为坏情绪对训练产生消极的影响，

导致训练效率低下；这些人中甚至会出现忧郁的现象，受挫折能力降低，常常出现自暴自弃和半途而废的现象。

表 5 A 队队员中期心理健康量表得分表

A 队队员	强迫症状	偏执	逻辑性	人际关系	抑郁	焦虑	学习压力	适量不良	情绪不稳定	心态不稳定	平均值
A1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4.8
A3	5	5	3	5	5	5	3	5	5	3	4.4
A4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4.9
A5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4.6
A6	3	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4.3
A7	4	5	5	4	5	5	2	5	5	4	4.4
A8	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4.8
A9	5	3	3	5	5	5	5	3	5	5	4.4
A10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
平均值	4.6	4.6	4.6	4.8	4.9	4.9	4.2	4.6	4.8	4.6	4.66

表 6 B 队队员中期心理健康量表得分表

B 队队员	强迫症状	偏执	逻辑性	人际关系	抑郁	焦虑	学习压力	适量不良	情绪不稳定	心态不稳定	平均值
B1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
B2	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4.6
B3	4	5	3	4	5	5	5	5	4	2	4.2
B4	3	5	5	5	5	5	4	5	4	3	4.4
B5	2	4	5	5	5	4	4	4	3	5	4.1
B6	5	3	5	5	5	5	5	3	5	3	4.4
B7	5	5	2	5	5	3	4	3	2	4	3.8
B8	5	2	5	5	4	4	5	5	5	4	4.4
B9	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	4.7
B10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
平均值	4.3	4.2	4.4	4.9	4.9	4.6	4.7	4.4	4.1	4.1	4.46

表 7, 8 可见, 实验中期, AB 两队的成绩水平都在提升, A 队提升至 5.02, 相比前期, 提升了 2.08, 而 B 队提升至 3.24, 相比前期只提升了 0.32。在霍桑效应影响下 A 队提升幅度明显大于 B 队, 这是由于霍桑效应对 A 队的影响, 导致其适应能力与调整能力争强, 使 A 队队员抵抗突发事件的能力争强, 在训练与比赛中更加稳定; 专注度也因此提高, 有助于训练效果与

比赛状态的提升。但是 B 队成员由于不受霍桑效应的影响, 出现适应能力与调整能力较差的现象, 在比赛中容易受到环境的变化与突发意外的影响; 他们的专注度也在训练中明显低于 A 队, 使得他们在训练和比赛中注意力分散, 这不仅导致比赛成绩不佳, 最重要的就是训练效果不佳与训练效率极低, 导致 B 队队员的成绩水平普遍低于 A 队。

表 7 A 队队员中期成绩量表得分表

A 队队员	球洞攻略	选杆	果岭策略	障碍位置	热身环节	专注度	保持专注	补救能力	执行能力	适应环境	平均分
A1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A2	6	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
A3	5	5	6	6	5	6	5	4	5	5	5.2
A4	4	6	6	5	6	6	5	5	6	6	5.5



A5	5	4	5	4	5	6	5	6	4	6	5
A6	5	4	6	4	5	5	5	5	4	6	4.9
A7	4	4	4	4	5	5	4	6	5	5	4.6
A8	5	6	5	5	5	4	5	5	5	5	5
A9	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	4.7
A10	5	4	6	6	5	5	6	5	6	5	5.3
平均分	4.9	4.8	5.3	4.7	5	5.2	5	5.1	5	5.2	5.02

表 8 B 队队员中期成绩量表得分表

B 队队员	球洞攻略	选杆	果岭策略	障碍位置	热身环节	专注度	保持专注	补救能力	执行能力	适应环境	平均分
B1	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3.1
B2	3	3	4	5	4	3	4	2	4	3	3.5
B3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2.9
B4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3.1
B5	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	3.4
B6	4	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3.1
B7	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3.5
B8	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3.5
B9	4	3	5	3	3	3	3	3	3	4	3.4
B10	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2.9
平均分	3.4	3.2	3.4	3.4	3.1	3.1	3.4	2.6	3.3	3.5	3.24

所以我们可以初步证明被霍桑效应影响的青少年高尔夫球员，不仅心理健康水会比没被影响的青少年高尔夫球员的总心理健康水平好，更总要的是高尔夫成绩水平的提升速度也明显更快。从青少年在高尔夫学院学球方面考虑，青少年的学习任务较多，学习压力较重，从而造成心理上产生这种学习压力的等诸多心理问题。从青少年成长方面考虑，青少年正处于青春期，逆反、抗拒、个性、急躁、复杂等情况较为普遍，从而在心理上表现为强迫症状、情绪不平衡和焦虑等心理问题，以及注意力不集中与调整与适应能力较差等问题，所以要解决这些问题，可以合理利用霍桑效应，提高关注，使 B 队球员产生内驱力从而改变此类心理因素影响，提高综合技能水平。

#### 4.1.3 霍桑效应对综合技能测试与分析后期

由下面表 9、表 10 两表的数据分析，再对比前期和中期两表。发现 A 队与 B 队的差距越来越显著，A 队平均值为 4.75，

B 队平均值为 4.42，AB 两队的差距越来越大，而且 A 队的提升也越来越明显。随着时间的推移，A 队在霍桑效应的影响下心理健康水平已经越来越高，而 B 队仍然和前期中期没有太大的差别，应为他们几乎不会受到霍桑效应的影响。

在这一过程中，受到霍桑效应影响，A 队收教练关注度越来越高，A 队队员自律的品质在不断的加强，对自己的训练与比赛要求不断提高，训练效果与比赛成绩也在这过程中相应的提升，而 B 队，对自己的要求不断的较低，自律品质没有良好的养成，训练中常常出现开小差现象，甚至旷训；A 队队员的情绪稳定也进一步提升，比赛中更加的乘着冷静，无论是顺境还是逆境都能够将自己的实力展现出来，但是 B 队队员情绪常常才比赛和训练中不受控制，严重影响自己甚至是感染队友，影响队友的训练效果。

表 9 A 队队员后期心理健康量表得分表

A 队队员	强迫症状	偏执	逻辑性	人际关系	抑郁	焦虑	学习压力	适量不良	情绪不稳定	心态不稳定	平均值
A1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4.8
A3	5	5	4	5	5	5	3	5	5	4	4.6

A4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4.9
A5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4.8
A6	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4.7
A7	4	5	5	3	5	5	2	5	5	4	4.3
A8	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4.8
A9	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	4.6
A10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
平均值	4.8	4.7	4.9	4.7	5	4.9	4.2	4.7	4.8	4.8	4.75

表 10 B 队队员后期心理健康量表得分表

B 队队员	强迫症状	偏执	逻辑性	人际关系	抑郁	焦虑	学习压力	适量不良	情绪不稳定	心态不稳定	平均值
B1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
B2	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4.6
B3	4	5	3	3	5	5	5	5	4	2	4.1
B4	3	5	5	5	5	5	4	5	3	3	4.3
B5	2	4	5	5	5	4	4	4	2	5	4
B6	5	3	5	5	5	5	5	3	5	3	4.4
B7	5	5	2	5	5	3	4	3	1	4	3.7
B8	5	2	5	5	4	4	5	5	5	4	4.4
B9	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	4.7
B10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
平均值	4.3	4.2	4.4	4.8	4.9	4.6	4.7	4.4	3.8	4.1	4.42

表 11 与表 12 可见，实验后期，两队成绩水平稳步上升，A 队 8.18 分，B 队 3.34 分，两个队的差距已经由最开始的 0.02 演变成如今的 4.84，虽然两队都在提升，但是 A 队提升幅度明显大于 B 队，B 队队员的成绩水平的增长几乎为零，甚至有的队员的成绩水平较中期还出现的下降。这是由于在这一过程中 B 队队员的专注度与保持专注的能力过于低下，每次训练内容

都没有办法专注学习，常常将注意力转移到其他不良爱好上面；他们的适应环境的能力也过低，导致比赛环境与训练环境不同就会影响其发挥；补救能力与思维也远远弱于 A 队，例如面对比赛中一次击打球失误，A 队队员通常会快速做出决策，构想合理的补救策略，而 B 队队员就会出现自我否定甚至半途而废放弃比赛的念头。

表 11 A 队队员后期成绩量表得分表

A 队队员	球洞攻略	选杆	果岭策略	障碍位置	热身环节	专注度	保持专注	补救能力	执行能力	适应环境	平均分
A1	7	8	8	9	9	9	9	7	9	8	8.3
A2	7	8	8	7	9	9	8	7	8	8	7.9
A3	9	8	9	8	9	7	8	8	9	8	8.3
A4	8	8	9	8	9	8	8	8	8	9	8.3
A5	9	9	8	8	9	9	7	9	9	9	8.6
A6	8	7	8	8	9	9	7	9	9	9	8.3
A7	7	8	7	8	8	5	8	7	9	9	7.6
A8	8	8	8	9	8	8	8	8	8	9	8.2
A9	8	7	8	8	8	8	9	8	8	8	8
A10	8	8	8	8	9	8	9	9	8	8	8.3
平均分	7.9	7.9	8.1	8.1	8.7	8	8.1	8	8.5	8.5	8.18

表 12 B 队队员后期成绩量表得分表

B 队队员	球洞攻略	选杆	果岭策略	障碍位置	热身环节	专注度	保持专注	补救能力	执行能力	适应环境	平均分
B1	2	5	3	5	4	3	3	4	3	3	3.5
B2	3	2	4	5	4	3	3	2	4	3	3.3
B3	3	4	2	3	4	3	4	2	3	3	3.1
B4	4	2	3	3	5	3	2	2	3	3	3
B5	3	3	4	6	4	5	4	2	3	3	3.7
B6	3	3	2	3	4	3	5	4	3	5	3.5
B7	4	3	4	3	3	4	3	5	3	5	3.7
B8	3	3	3	5	2	3	3	3	2	4	3.1
B9	4	3	5	3	3	3	3	3	3	5	3.5
B10	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	3
平均分	3.2	3.1	3.3	3.9	3.7	3.2	3.3	2.9	3	3.8	3.34

从下表中可以明显的看出 AB 两队的心理健康水平在实验期间的变化趋势。两队起点是非常接近的，都在 4.5 左右，而实验开始以后 A 队心理健康水平开始上升，到实验后期明显领先 B 队，B 队不但没有上升甚至在最开始的基础上降低。从成绩水平变化折线图中我们可以看出，虽然在实验期间两队的成绩水平都在不断地提升，但是我们可以看出 A 队的进步趋势明显大于 B 队，B 队甚至停止不前。分析结果得出，霍桑效应对高尔夫运动员的心理健康水平与成绩水平存在积极的影响，受到霍桑效应影响的运动员由于自律品质的养成、专注度与保持专注的能力的加强、适应环境与调节能力的争强以及情绪越来越稳定，所以成绩提升会更快。

教练员应该在训练中采用霍桑效应，促进青少年高尔夫选手的自律的养成，使学生训练更加的刻苦；专注度的提升已经保持专注的能力的提升，不受其他与高尔夫无关事物的影响而分散注意力；以及情绪的调节和环境的适应能力的加强，使选手在不同环境都能发挥出自己的实力，等多个方面来提升运动员的训练效果与比赛水平受到霍桑效应影响的运动员成绩提升可能会更快。

图 1 AB 两队心理健康水平平均分变化趋势

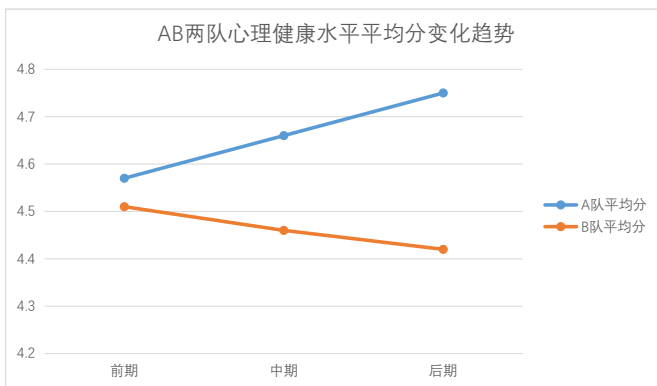
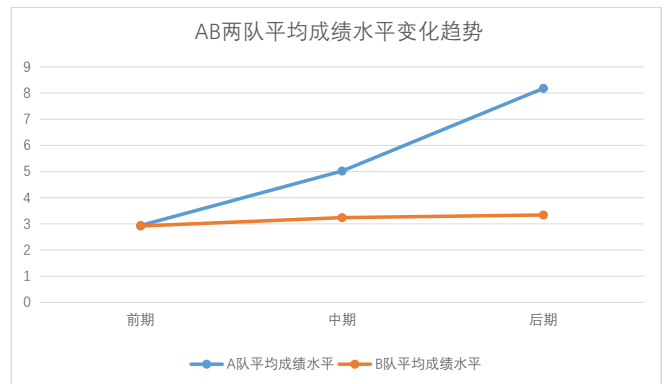


图 2 AB 两队平均成绩水平变化趋势



## 4.2 霍桑效应对青少年高尔夫选手的影响

### 4.2.1 霍桑效应对品格的影响

根据研究课题的需要，采取问卷调查的方式与教练访谈方式对研究对象的基本性格进行了调查，其主要包括高尔夫青少年高尔夫球员的性别、年龄、品格特征等相关信息，问卷回收整理结果如表 1 所示。

表 13 品格类型调查表

品格类型	男	女
目标感强	67%	75%
诚实守信	85%	90%
内心细腻	60%	95%
自信心强	70%	62%
乐观活跃	80%	77%
热心友爱	95%	82%

高尔夫文化中包含的社会文化、道德文化、健身文化、生态文化和竞技体育文化是培养大学生道德修养和品行性格的关



键。球技是一种硬性力量，它反映了年轻人所掌握的体育技术，而将文化作为一种软力量，渗透到年轻人的身体里，会对他们的整体素质和社会适应能力产生影响，可以说，文化是高尔夫的核心价值观，也是他们坚持高尔夫的内在动力。在霍桑效应的基础上，我们必须对青少年进行更多的重视，以提高他们的自信心。在实践中，我们要抛弃“以优生为本”的教育思想，以平等的态度对待每一位学生，给予他们肯定与信赖，使他们得到最大程度的发挥。学生在学习过程中，会出现学习兴趣降低等问题，从而影响到他们的学习成绩。在这个时候，老师不能完全否认他们的才能，而是要更加重视他们的教育，让他们能够完全地感受和感受到教练对他们的关心和信赖，而不能因此而否定他们的个人发展。只有充分发掘和欣赏小学生的优点，相信他们的才能和潜力，才能提高他们的自信心。

在访谈中专家指出，受到霍桑效应影响的高尔夫选手，或者说具备霍桑效应判定的高尔夫球选手，在品德方面的表现相对没有受到霍桑效应影响的选手要好。说明霍桑确实是对青少年选手的品德方面有正向有益的影响。

#### 4.2.2 霍桑效应自律的影响

访谈中专家指出，受到霍桑效应影响的高尔夫选手，或者说具备霍桑效应判定的高尔夫球选手，在训练会更加努力，在训练时对自己要求更加严格，相对没有受到霍桑效应影响的选手训练表现更为出色。而受到霍桑效应影响的选手也会更加自律。所以在高尔夫训练中，教练员可以通过各种方法对学员进行霍桑效应影响，从而提高训练效果与效率。

运用霍桑效应，将身体锻炼与心理学有机地结合起来，将认知心理行为训练法视为一种能够改变人类认知结构和认知态度的训练方法。人的心理潜能的增长和释放与人的心理状态、心向密切相关，尤其是人的积极性和主动性的支持更是如此。而人的心态调节和主动的发挥，就可以达到锻炼锻炼、增强身体素质、维持自我约束的目的。

#### 4.2.3 霍桑效应对心理素质与心态的影响

由实验结果图表中可以看出，受到霍桑效应影响的A队成员们，忧郁与焦虑的心理在霍桑效应的影响下逐渐趋于良好，甚至后期两者比例均超过百分之九十。在竞技体育过程中，良好的心态是成功的第一把钥匙，所以霍桑效应能优化高尔夫参与者的不良心态，有利于在比赛或者训练中拥有更好的状态，取得优异成绩。

访谈中专家指出，受到霍桑效应影响的高尔夫选手，或者说具备霍桑效应判定的高尔夫球选手心态也比不受霍桑效应影响的选手好，主要表现在遇到困难时更加沉着冷静，比赛中发挥更加稳定。

#### 4.3.4 霍桑效应对成绩水平的影响

实验结果分析得出，受到霍桑效应影响的队员们的成绩水平提升幅度，要比没有受到霍桑效应影响的队员的成绩水平

提升幅度大。那么证明霍桑效应能够起到促进成绩水平提升的效果。

## 5 结论与建议

### 5.1 结论

在心理上，霍桑效应认为，要想有效地改善学生的不良学习习惯，就必须重视和欣赏他们，让他们真正体会到打球的快乐，从而达到逐渐培养他们的自信心。高尔夫教练要善于适时地鼓励、表扬学员，例如：能灵活地使用身体语言来赞美他们的学习，例如：一个友好的笑容、一个赞许的目光、一句温暖的话、一声温柔的问候、一声轻点的点头，都能使学员对高尔夫球的学习产生浓厚的兴趣，从而提高他们的自信心。成功地将心理霍桑效应引入到课堂教学中，能够充分信任每个学生，挖掘每个学生的学习潜力，并通过在每个学生的欣赏，逐渐提高学生的自信心。最近几年，“变形计”在电视上的普及与霍桑效应有着密切的关系。从家长和老师的角度，挑选出了不听话的农村孩子，然后将两个家庭的孩子，轮流抚养，而记者则是寸步不离。在观看者看来，调皮的小孩经过一段时间的调教，与家长的沟通也更加流畅，大多数人都觉得，是因为环境的缘故，艰苦的环境可以“治”好孩子的恶习。但是，真正有效果的是摄像头，这种被人注视的感觉会让他们做的更好，从而让他们变得更出色，更有吸引力。事实上，在大家的关注和监督下，大家的反应都会好很多。霍桑效应认为：教师与父母在儿童教育中要充分发挥“关注”的功能，激发儿童内在的积极因子。要让孩子有更多的时间去聆听、去倾诉，不要只满足他们的物质需求，这样可以激发他们的学习动机，激发他们的生活活力。“霍桑效应”是工人情绪的高低直接关系到企业的生产率。这给我们的教育工作者提供了一个很好的启示：我们的老师，特别是班主任，在日常生活中，要应付许多复杂的教育、教学工作，工作中的失误、失误是不可避免的，因而经常会招致同学的怨气和怨气。面对学生的怨气与怨气，老师不仅要镇压、打压，更要想尽办法让他们宣泄。这种方法既能减轻学生的精神紧张，又能提高他们的学习积极性，提高他们的学习效率；二是能真正地理解学生的心理，把握他们的思想，从而对其进行恰当的指导与教育。

### 5.2 建议

“霍桑效应”就是对青少年高尔夫球手在学球过程中意识到自己正在被别人观察的个人具有改变自己行为的倾向，从而会产生努力提升自我的心理，基于霍桑效应的心理暗示还可以治疗抑郁、自卑、紧张等各种心理问题，提高球手的自信心及稳定平常心，高效发挥自身实力，并且能持之以恒的练球，保持进步不松懈，从而达到综合技能提高。高尔夫从业者，特别是从事青年训练的教练员，要善于运用霍桑效应来提高训练效果与运动成绩。在此给予高尔夫球行业者们以下建议：

### 5.2.1 通过霍桑效应提升青少年选手的品格

霍桑效应能够有效的提升青少年高尔夫球选手的品格。所以在日常训练中要注重通过霍桑效应来提升青少年选手的品格。在与小球员谈话时要事先想好谈话的内容和方式,谈话内容空洞无物,满口说教,起不到好的效果。在谈话中体现领教练的关心和爱护是谈话成功的关键。

### 5.2.2 通过霍桑效应提升青少年高尔夫选手的自律品质

霍桑效应对青少年选手的自律也有明显提升效果。对于青少年来说,自律就是最好的武器,越自律的选手成绩就越优异。行业者应该借助霍桑效应加强对青少年高尔夫选手自律的培养,养成他们较强的自主训练与自主学习能力,就能有效提高其成绩水平。

### 5.2.3 通过霍桑效应培养青少年高尔夫选手良好的心理素质与心态

受霍桑效应影响的选手的心理素质与心态都会有所提高。

行业者应该积极关注青少年选手的心理素质与心态,这是影响比赛成绩的一关键因素。对于最近打球状态不好情绪低落的对象,要询问原因,仔细倾听,耐心劝导,帮助解决问题,不能一味地批评指责,诚恳真挚的态度,语重心长的告诫,会对消除消极情绪有很大帮助。

### 5.2.4 通过霍桑效应提升青少年选手的成绩水平

霍桑效应能提升青少年高尔夫选手的成绩水平增长幅度。每次谈话后,教练可以直接观其行听其言,也可以通过其他同事间接了解。当发现有进步就及时鼓励,在适当场合公开表扬。如果发现前次谈话效果不大或者没有效果,也不要焦躁,更不要气馁,应及时查找原因。只要找到症结对症下药,还是可以收到谈话效果的。在教学过程中,沟通是持续发展的永恒话题,把每个人的不满情绪都需要发泄,耐心倾听比强暴压制更有效,平时要多听多看多了解情况,尽可能让每一个学员都感受到自己被重视、被关注,从而感到内心充实,干劲十足,练球的效率就会大大增加。

## 参考文献

- [1] 李岩. (2014). 注重利用积极心理因素提高高尔夫教学效率. 当代体育科技, 4 (04), 78+80.
- [2] 李发平. (2020). 利用心理霍桑效应 培养学生自信心. 教书育人, (07), 30.
- [3] 王晓钧. (2010). 融合创新: 高尔夫心理学理论体系研究. 深圳大学学报 (人文社会科学版), 27 (04), 154-160.
- [4] 曹振峰. (2019). 心理调节对高尔夫运动员成绩稳定发挥的作用研究. 当代体育科技, 9 (20), 29-30.
- [5] 窦鑫, 殷晓旺 & 刘斌斌. (2013). SPCS 在大学生高尔夫球队心理训练中的应用研究. 搏击 (体育论坛), 5 (01), 66-68.
- [6] 吴茜. (2010). 对高水平高尔夫选手赛前心理调控能力培养的研究. 吉林体育学院学报, 26 (03), 89-90.
- [7] 李淑媛 & 陆雯. (2010). 高尔夫运动对青少年心理健康的启示. (eds.) 第九届全国运动心理学学术会议论文集 (pp.1771-1773). 北京体育大学研究生院.
- [8] 祝大鹏. (2008). 高尔夫比赛中不良心理状态分析及对策. 湖北体育科技, (01), 42-43.
- [9] 范旭东 & 李霞. (2016). 不同强度心理压力下的适应性训练对高尔夫球手竞技水平影响的实证研究. 长江大学学报 (自科版), 13 (04), 73-76.
- [10] 金淑丽 & 张大治. (2016). 高尔夫心理训练研究文献综述. 四川体育科学, 35 (01), 56-58+121.
- [11] 陈泓任 & 张永. (2012). 高尔夫比赛发球失误心理分析及发球心理策略研究. 河北体育学院学报, 26 (04), 51-53.
- [12] 况程成, 金克林, 黄小芹, 阳捷, 熊静 & 庄梦婷. (2018). 影响高尔夫球员竞技表现的心理因素与训练策略研究. 体育世界 (学术版), (06), 143-144+126.
- [13] 石立奎. (2020). 上海市青少年高尔夫球员心理健康水平的差异性研究 (硕士学位论文, 上海体育学院). 硕士